GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cefalea tensional, ¿qué es y cómo aliviar el dolor?

Actualidad Empresarial | 12/10/2022 | 00:00

Prácticamente la mitad de los adultos sufren cefaleas al menos una vez al año. Estas pueden tener diferentes causas, tiempo de duración e ir acompañadas de otros síntomas además del dolor de cabeza. Detectar el origen del malestar es fundamental para poder encontrar su alivio.

Para el correcto tratamiento de esta dolencia, es necesario acudir a un especialista de la salud que determine su causa y pueda dar un diagnóstico correcto. Clínicas como FISIOATM están especializadas en problemas de disfunción cráneo mandibular y dolor cráneo facial, ayudando a cualquier persona a aliviar o hacer desaparecer por completo los síntomas, o en caso de necesitarlo, remitir al profesional adecuado.

Cefalea por tensión: ¿qué es y cuál es su origen?

Según la Organización Mundial de la Salud, la cefalea tensional afecta al 70 % de la población en el mundo. A pesar de no ser un padecimiento peligroso, este tipo de dolor de cabeza puede impedir que las personas disfruten su día, se concentren en el trabajo y cumplan de forma eficaz los quehaceres diarios.

La cefalea por tensión puede ser episódica cuando se produce en menos de 15 días al mes o crónica cuando supera los 15 días al mes. El dolor suele encontrarse en el área de la frente y las sienes con una sensación de presión, y a diferencia de la migraña, no suele incluir otros síntomas como náuseas o mareos.

Este tipo de dolor de cabeza ocurre cuando los músculos del cuello y del cuero cabelludo se tensionan. Las causas de estas contracciones pueden ser una respuesta al estrés físico o emocional, tensión ocular, un traumatismo craneal, ansiedad, resfriado, problemas dentales o mandibulares como bruxismo, entre otras causas.

Alternativas para acabar con la cefalea tensional o aliviarla

Tratamientos como el Biofeedback, en el cual el paciente aprende a controlar el grado de tensión muscular por medio de electrodos, la fisioterapia manual y la psicoterapia son los preferidos para aliviar el dolor de cabeza por tensión. Además, técnicas como la punción seca y la diatermia también pueden ser opciones recomendables si el dolor proviene por bruxismo.

Las soluciones farmacológicas suelen ser para los casos más graves e incluyen analgésicos

como ibuprofeno o paracetamol, relajantes musculares y antidepresivos. En este sentido, es importante el diagnóstico y la consulta con un médico especialista para conocer el tratamiento más adecuado.

FISIOATM ofrece un servicio completo de diagnóstico para tratar correctamente la cefalea tensional, aliviando el dolor desde su origen. La clínica trabaja en estrecha colaboración de manera externa con especialistas como odontólogos, neurólogos, psicólogos y otorrinolaringólogos, así como su equipo de fisioterapeutas.

Con más de 20 años de experiencia en problemas de dolores cráneo-faciales, el equipo médico busca mejorar la calidad de vida de todos sus pacientes.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/187036-cefalea-tensional-que-es-y-como-aliviar-el-dolor.htm